



# Ciel, mon burger est végane

**Manger moins d'animaux, c'est mieux pour la planète et notre santé. Mais la «fausse viande» qui débarque en Suisse est-elle la solution?**

**JULIEN PIDOUX**

*julien.pidoux@lematindimanche.ch*

**C**a a l'apparence de la viande, la texture de la viande, le goût et même l'odeur de la viande. Mais aucun animal n'a été tué pour en produire. Bienvenue dans le monde fascinant des «steaks véganes», ces produits alimentaires nouvelle génération qui se veulent une alternative *animal friendly* au burger de bœuf.

Un des leaders mondiaux dans le domaine est le californien Beyond Meat (soit *au-delà de la viande*), que l'on retrouve depuis ce printemps en Suisse, en version réfrigérée et surgelée. Nestlé lui a emboîté le pas, et son Incredible Burger, produit en République tchèque, est disponible depuis quelques semaines en supermarché, au rayon frais. Next Lever Burger chez Lidl (en vente depuis septembre), Wonder Burger chez Aldi (pas encore disponible), il porte à chaque fois un nom différent, mais les industriels se sont démenés pour - quasi - bluffer nos papilles.

**Malgré les apparences, aucun animal n'a été tué pour produire ce burger.**

*The Picture Pantry/  
Getty Images*





## Très transformés et salés

Pour ce faire, il n'y a pas de secrets, ou presque. Les protéines sont évidemment d'ordre végétal, il faut du gras pour reproduire la mâche, et chacun y va de sa recette, à base de jus de betterave ou de cassis, pour reproduire jusqu'à l'illusion du saignant. Sans oublier une dose de méthylcellulose par ci (E461) ou d'acide acétique (E260) par là... On est bien en présence de produits transformés, voire très transformés. «Il faut donc d'abord comprendre que ces produits ne peuvent pas être rangés dans la catégorie «alimentation saine», prévient d'emblée Dimitrios Samaras, médecin consultant au Service de nutrition des HUG. Premier avertissement à ceux qui pensaient avoir coché l'option *healthy food*.

Si le médecin souligne la présence de fibres dans ces succédanés - un bon point pour le transit, et donc la santé du colon - il déplore le taux de sel, important. «Quand on sait que nous devrions

abaisser notre consommation de sel, responsable de la hausse de la tension artérielle et de tous les problèmes qui vont avec, c'est pour moi un vrai souci, cela va à l'encontre des messages de prévention actuels.» Premier réflexe, donc, lire la fiche nutritionnelle de ces produits. «Parce que dire que c'est végétane ne veut rien dire! Il y a des chips véganes, ce n'est pas à consommer sans modération pour autant», poursuit-il.

Et le gras dans tout ça? Bonne nouvelle pour ces ersatz, ils présentent un taux plus ou moins équivalent à une viande hachée «classique». «Les trois produits (*voir tableau*) ont plus ou moins les mêmes valeurs à ce niveau-là, et c'est le porc contenu dans le steak de viande (*ndlr: 34% en l'occurrence*) qui fait baisser sa qualité, car il

contient plus d'acides gras saturés, soit le gras qui va se loger directement dans les artères», note Catherine Léger, diététicienne à Lausanne et à la clinique de Genolier.

Autre ombre au tableau: si les taux de protéines entre les steaks véganes et ceux de vraie viande sont à peu près semblables, leurs qualités diffèrent. Les protéines végétales, en l'occurrence à base de petits pois, de soja et de blé, sont en effet dites «limitantes» ou incomplètes, et sont

**«Ces produits ne peuvent pas être rangés dans la catégorie «alimentation saine»**

Dr Dimitrios Samaras,  
service de nutrition des HUG

bien moins assimilables par l'organisme que les protéines animales (particulièrement le bœuf), ou que celles contenues dans les œufs et les produits laitiers. «Les légumineuses ont certes des protéines, mais il faut apprendre à les compléter avec des céréales ou des noix, par exemple, pour les assimiler», ajoute Catherine Léger. Un couscous mêlant semoule et pois chiches ou un plat de riz et lentilles, par exemple, permet l'apport nécessaire en protéines.

Reste la question de la provenance des ingrédients. Un produit «simple» comme un steak de bœuf doit préciser son origine (par exemple, «produit en Suisse avec de la viande suisse»), ce qui n'est pas le cas avec un produit transformé. Selon la législation actuelle, seul le pays de fabrication du produit final est obligatoire, sauf exceptions. «On ne sait donc rien de la provenance des ingrédients utilisés, regrette Barbara Pfenniger, spécialiste alimentation à la Fédération romande des consommateurs. Et surtout, on ne sait pas quels modes de production ont été utilisés. Cela a un fort impact sur l'empreinte écologique du produit final.»

## De la fumée liquide

Mais au-delà de leur valeur nutritionnelle ou de leur impact sur l'environnement,



ces nouveaux produits ont un mérite, que tous reconnaissent: leur ressemblance avec de la viande est parfois impressionnante, et pourrait accompagner des personnes qui cherchent à baisser leur consommation carnée. Noémi Massard, du blog Funambuline, en sait quelque chose, elle s'est elle-même amusée à tester toute une variété de produits végétariens remplaçant la viande. «J'ai été bluffée par la ressemblance de ces produits avec de la vraie viande. Après, il ne faut pas penser que c'est la panacée parce que c'est à base de plantes, le piège est peut-être là.»

Niveau gustatif non plus, tous ces produits ne se ressemblent pas. Noémi n'a pas testé le tout nouveau Incredible Burger, mais a pu glisser une tranche de Beyond Meat dans son burger. «C'est un produit développé typiquement pour le marché américain, qui aime ce goût très prononcé de fumée, on parle de *liquid smoke*», note-t-elle. Des saveurs qui ne plairont pas à la plupart des végétariens ou végétaliens convaincus, puisqu'elles tentent d'imiter tout ce qui fait la viande, jusqu'à son persillage, sa mâche et même le côté saignant. «C'est clairement un produit qui s'adresse davantage à des «flexitariens», voire à des carnivores qui n'ont pas encore mis le pied dans le monde de l'alimentation végétarienne ou végétalienne», estime pour sa part la nutritionniste Hélène Tinguely. Si elle ne conseillera pas d'intégrer ce genre d'aliments trop industriels dans son alimentation régulière, elle leur reconnaît le mérite «d'ouvrir la discussion et les esprits»: «On commence à voir aussi chez les grandes enseignes davantage de ces produits différents, c'est bien. Après, mieux vaut se mettre en cuisine et apprendre à utiliser moins d'aliments préparés.»

Gourmande et flexitarienne, Noémi Massard ne dit rien d'autre: «J'ai fait ce test car beaucoup de gens autour de moi, sur mon blog, me posaient des questions. Mais au final, moi qui préfère éviter les supermarchés, cela ne m'a pas fait changer d'avis.» Elle continuera donc d'aller au marché... et chez son boucher.

## Un bœuf, ça consomme énormément

Et l'environnement dans tout ça? Si c'est par égard pour la planète et ses ressources que vous préférez vous jeter sur un steak végétane plutôt qu'un morceau de viande, vous avez tout juste. «Même un steak local et bio aura toujours une empreinte écologique plus importante qu'un produit transformé végétarien ou végétalien, même si ses ingrédients viennent de très loin», assène Niels Jungbluth, spécialiste du bilan écologique des produits alimentaires. Et la FRC, par la voix de Barbara Pfenniger, de rappeler que le lieu de provenance joue relativement peu dans l'éco-bilan total: «Le mode de production, par contre, a son importance. Pour du soja, par exemple, il vaut la peine de se demander s'il a fallu déboiser une forêt en amont.»



## Quelques points de comparaison

Toutes les valeurs s'entendent pour 100 g



**Hamburger surgelé  
bœuf/porc Naturaplan**



**Beyond burger,  
galettes végétales**



**Incredible Burger,  
Garden Gourmet**

Mat. grasses	<b>15 g</b> (dont 6 g d'acides gras saturés)	<b>19 g</b> (dont 4,4 g d'acides gras saturés)	<b>5,3 g</b> (dont 4 g d'acides gras saturés)
Glucides	<b>0 g</b>	<b>5,3 g</b> (dont 0 de sucres)	<b>2,9 g</b> (dont 1,3 g de sucres)
Protéines	<b>17 g</b>	<b>18 g</b>	<b>14 g</b>
Sel	<b>1,2 g</b>	<b>1,1 g</b>	<b>0,84 g</b>
En bref	La préparation choisie, bio et locale, pêche par la présence (34%) de porc, plus riche en acides gras saturés que le bœuf, et par sa chapelure, qui augmente le taux de sel. Elle ne contient par ailleurs pas de glucides, et le taux de protéines de bonne qualité est élevé.	Avec 21 ingrédients, il est considéré comme un aliment très transformé. Il contient par ailleurs un taux élevé de glucides, de sel et de matières grasses (mais un peu moins d'acides gras saturés que la «vraie viande», en raison de l'utilisation d'huile de colza notamment).	Il fait un peu mieux que l'autre version végane, avec moins de matières grasses, moins de glucides, moins de sel et moins d'ingrédients de manière générale. Bémol: la présence de sucres. Et de protéines de blé: il ne peut donc pas être intégré dans une alimentation sans gluten.